

VELKOMMEN TIL BORRE



Veien til golf ?

Borre golfklubb er åpen for alle uansett om du har spilt golf før eller ikke.

Har du lyst til å melde deg på et nybegynnerkurs?

Vi arrangerer nybegynnerkurs som passer for alle.

Kursdatoer 2017

- Veien til golf – 29. og 30. april
- Veien til golf – 20. og 21. mai
- Veien til golf – 10. og 11. juni
- Veien til golf – 24. og 25. juni
 - Alle kurs foregår på lørdag og søndag mellom klokka 10.00 – 17.00

Pris og innhold i Veien til golf

Det er et kort nybegynnerkurs som lærer deg det du trenger for å begynne å spille golf. Alt utstyr du behøver kan lånes på golfbanen.

I løpet av kurset får man du trene praktisk på alle typer av slag, gjennomgang av regler og etikette på en golfbane. Alle kan begynne uavhengig om du har prøvd det før.

Kurset koster kun **990,-**

Etter kurset får du mulighet til å gå 3 fadderrunder på banen sammen en erfaren golfspiller. Det blir også mulig å delta på treninger. Du kan også om du ønsker, bli medlem av Borre golfklubb.

Noe for deg?

Ønsker du/dere å melde dere på? Eller ønsker du mer informasjon? Ta kontakt med Per Håkon Eikeberg på borregb@online.no eller ring 416 27 000

Proen på Borre

Melder du deg på nybegynnerkurs vil du møte proen vår. Hun heter Karin Sjödin, er fra Gøteborg. Karin har spilt profesjonelt på høyeste nivå. En kranglete rygg har gjort det vanskelig å spille på det høyeste nivået i verden. Nå er hun trener alt mellom liten og stor, nybegynner og de mest erfarne.



Nettsted: www.borregb.no
Telefon: 416 27 000

Golf og trening

Golfere blir av og til sett på litt snåle folk som nesten ødelegger en god spasertur med å slå på en liten hvit ball. Men golf er så mye mer enn det.

Myndighetene anbefaler at den voksne befolkning er aktive minst 30 minutter hver dag eller går 10 000 skritt om dagen. De fleste golfspillere erfarer at en 18 hulls golfrunde tar drøye 4 timer og 30 minutter. En 9-hulls runde tar ca. 2 timer og 15 minutter. Det er vel anvendt tid helsemessig sett. I løpet av en 18 hulls runde går golfspillere omtrent 11 kilometer eller ca. 16 000 skritt.

Under en golfrunde har golfspillere en gjennomsnittlig puls på noe over 100 hjerteslag per minutt. Siden en golfbane er mer eller mindre kupert vil hjertefrekvensen variere i takt med dette. Det gir god intervalltrening og muskeltrening. Målinger viser at menn forbrenner nærmere 2500 kalorier under en golfrunde. Tilsvarende tall for kvinner er drøye 1500 kalorier.

Når man spiller golf, kan en velge mellom å bære bagen eller trille den. En full golfbag med mange køller, baller og ekstra klær er ofte ganske tung å bære, derfor kan det være en fordel å bruke tralle ute på banen. Du kan også bruke motorisert tralle om du har behov for mindre belastning. Å kjøre golfbil anbefaler vi kun for dem som har helsemessig behov for det, men da er det et godt hjelpemiddel for å komme seg ut i frisk luft og få lett mosjon.



En runde golf vil også kunne bedre kondisjonen, influere positivt på kolesterolnivået i blodet, redusere livmålet og gi et psykisk velvære etter runden. For hjertesyke vil golf kunne være en viktig opptreningsaktivitet. Golfere lever i gjennomsnitt 5 år lengre enn ikke-golfere. Golf har ut fra dette en gunstig samfunnsmessig betydning helsemessig sett.



Golfspillere er aktive

De fleste golfmedlemmer er aktive golfspillere. Golfere finnes i alle aldre. På Borre golfbane finner du en god del juniorspillere, men golf er også en svært viktig fysisk aktivitet for de godt voksne aldersgruppene.

Golfspillere er også fysisk aktive utenom golfen. Over 40 prosent av medlemmene oppga at de i sommerhalvåret i mer enn 3,5 timer drev med andre fysiske aktiviteter utenom golf slik at de ble svette. I vinterhalvåret økte prosentandelen til nesten 50 prosent. Det var i første rekke turgåing, sykling og trening på treningssentre som var de foretrukne aktivitetene utenom golfen i sommerhalvåret. På vinterstid var det trening på treningssenter, skitur og turgåing som var hovedaktivitetene. Nesten 60 prosent av golfspillerne har dessuten konkurrert i andre idretter tidligere.



Illustrasjoner og kilder er hentet fra heftet *9 hull til bedre helse*:

http://www.golfforbundet.no/assets/files/spiller/spille_golf/ni_hull_til_bedre_helse_2010.pdf, og *Å sette pris på golfen*:

http://www.golfforbundet.no/assets/files/klubb/organisasjon/a_sette_pris_pa_golfen.pdf

Nettsted: www.borre.gb.no

Telefon: 416 27 000